(Category 1)
<u>కరోనా రాకుండా ముందుగా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు: -</u>

1. ఒక చెంచా మెంతులు ప్రతి రోజు రాత్రి ఒక 100ml నీటిలో నానబెట్టాలి. వాటిని మరుసటి రోజు ఉందయం తాగేయ్యండి. వెంటనే మరొక చెంచా మెంతులు అదే గ్లాసులో నానబెట్టుకొని, సాయంత్రం త్రాగాలి. మెంతులు బాగా చేదుగా ఉంటాయి కనుక నమలకుండా మింగేయ్యవచ్చు. ఇంకా బాగా చేదు అనిపిస్తే ఒక చెంచా తేనే ని కలుపుకోండి. షుగర్ వ్యాధి లేని వాళ్ళు మాత్రమే తేనెను వాడాలి. సుగర్ వ్యాధి ఉంటె తేనెను వాడకూడదు. మెంతులు షుగర్ వ్యాధి ఉన్న వారికి షుగర్ ని కూడా తగ్గిస్తాయి కనుక, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్థులు వాళ్ళు వాడే Metformin Tablets ని తగు విధంగా Dosage మీ Doctor సలహా మేరకు మార్చుకోండి.
2. ప్రతి రోజు ఒక 20gms అవిసె గింజలు, ఒక 30gms నువ్వులు, ఒక 8 నానబెట్టిన బాదాం పప్పు, తీసుకోండి.

(Category 2)
<u>కరోనా positive వచ్చిన వ్యక్తి తో పొరపాటున కలిస్తే తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు: -</u>

1. **మీకు కరోనా లక్షణాలు లేకపోతే -** Bromhexine Syrup (combinations వాడవద్దు. ఒరిజినల్ Bromhexine Syrup, Ipca laboratories company వాళ్ళది మాత్రమే వాడాలి). ఈ సిరప్ ని 5ml, రోజుకి 4 కి సార్లు వాడాలి. పైన చెప్పిన మెంతులు మరియు అవిసెలు వాడుతూనే ఉండాలి.
2. **మీకు కూడా కొరోనా లక్షణాలు ఉంటే -** Bromhexine Syrup ని వాడుతూనే test చేయించుకోండి. test result వచ్చే వరకు ఎదురుచూడకుండా, Bromhexine Syrup ని వాడుతూ తర్వాత చెప్పబోయే విధానాన్ని follow అవ్వండి.
3. **గమనిక -** Bromhexine Syrup బయటి మెడికల్ shops లో దొరకకపోతే, ఆన్లైన్ లో ఆర్డర్ చేస్కోండి. ప్రిస్క్రిప్షన్ అడిగితే, ఆన్లైన్ డాక్టర్ కన్సల్టేషన్ పెట్టుకోండి.
4. సంబంధిత links –
    - Pharmeasy App- https://pharmeasy.in/online-medicine-order/bromhexine-elixir-120ml-38288
    - Netmeds App- https://www.netmeds.com/prescriptions/bromhexine-elixir-120ml
    - 1 mg App - https://www.1mg.com/drugs/bromhexine-elixir-327906

(Category 3)
<u>కరోనా నిర్ధారణ అయితే తీసుకోవాల్సిన జాగర్తలు (Mild cases): -</u>

1. **Bromhexine Syrup** ని ప్రతి రోజు 4 సార్లు 5ml చప్పున తాగాలి. ఇలా 10 రోజుల వరకు వాడాలి. ఈ syrup దగ్గుని తగ్గించడంతో పాటు, వైరస్ ని మానవ కణంలోకి ప్రవేశించకుండా ఆపగలుగుతుంది.
2. **N Acetyl Cysteine (NAC) –** అనే మందు Mucinac 600, మరియు అనేక ఇతర బ్రాండ్ పేర్లతో మార్కెట్ లో దొరుకుతాయి. వీటిపై Effervescent టాబ్లెట్ అని ఉంటే, వాటిని 70ml నీటిలో వేసి కరిగిపోయాక త్రాగాలి. అలా లేకపోతే సాధారణ tablet లా మింగాలి. ఉదయం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి. ఇలా 10 రోజుల వరకు వాడాలి.
3. **Furin Inhibitor - Oroxylum Indicum tablets** అమెజాన్ లో ఆర్డర్ చేస్కోండి. అవి దొరకడం లేట్ అవుతుంది కాబట్టి, దానిమ్మ పండ్లు తొక్కలతో సహా జ్యూస్ వెస్కొని త్రాగాలి. ఈ విధం గా రోజుకి 3 పండ్లు జ్యూస్ వెస్కొని త్రాగాలి.

తొక్క పడెయ్యవద్దు. కరోనా ను ఎదుర్కోడానికి మనకు కావాలసిన పదార్థాలు ముఖ్యం గ దానిలోనే ఉంటాయి. దానిమ్మ తొక్క జ్యూస్ చేదుగా అనిపిస్తే, షుగర్ వ్యాధి లేని వాళ్ళు ఒక చెంచా తేనే వాడుకోవచ్చు.

Oroxylum Indicum tablets link – https://www.amazon.in/dp/B08L8XBSKG/ref=cm_sw_r_cp_apa_glc_fabc_DHXAHHST8ZP8PZXCN2XT?fbclid=IwAR0lmN_lmuYhGYEyDt2wAvJtrcblkbyLTRyTmYG_Nxbh7WdNooQsy1O-ubM

4. **Nurokind Plus RF -** ప్రతి రోజు నైట్ ఒక టాబ్లెట్ వేసుకోవాలి. ఇవి 10 రోజులు వాడాలి.
5. **Goutnil 0.5mg -** మీ యొక్క ఆక్సిజన్ saturation 95% కంటే తగ్గినప్పుడు మాత్రమే వాడాలి. ఉదయం ఒకటి, రాత్రి ఒకటి - 7 రోజుల వరకు వాడాలి.
6. **Beplex Forte -** మనకు సాధారణంగా ఎక్కువ మోతాదులో విటమిన్ టాబ్లెట్స్ అవసరం లేదు. మీరు ఒకవేళ విటమిన్ టాబ్లెట్స్ తీసుకోవాలి అనుకుంటే, ఈ టాబ్లెట్స్ ని రోజుకి 2 మాత్రమే వేసుకోండి. ఒకవేళ మీ మూత్రం కనుక రంగు మారితే అది మీ దేహం లో విటమిన్స్ ఎక్కువ అయ్యాయి అని అర్థం. కాబట్టి ఆ తర్వాత నుండి కేవలం రోజుకి ఒక టాబ్లెట్ మాత్రమే వేసుకోండి.
7. **Levocitrazine -** కేవలం మీ ముక్కుల నుండి నీరు బాగా కారుతున్నప్పుడు మాత్రమే వీటిని ఒక మూడు రోజుల పాటు ఉదయం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి రోజుకి రెండు చప్పున వాడాలి.
8. **Dolo 650 -** జ్వరం కేవలం 99.5 F కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే వాడాలి. అనవసరంగా వాడవద్దు.
9. **కలోంజి seeds -** ఒక 100gms తెచ్చి పెట్టుకోండి. లక్షణాలు మొదలు అవ్వగానే వాటిలో ఒక 50gms మిక్సీలో వేసి పొడి చేస్కోండి. ఉదయం ఒక 2.5gms లేదా ఒక చెంచా ఒక టీ కప్పు సాధారణ మంచి నీటిలో వేసి, వాడకట్టకుండా తాగేయ్యండి. చేదుగా అనిపిస్తే, షుగర్ వ్యాధి లేని వాళ్ళు ఒక చెంచా తేనే వాడుకోవచ్చు. అదే విధం గా సాయంత్రం కూడా చెయ్యండి. ఈ విధంగా నెగటివ్ వచ్చే వరకు చెయ్యాలి.
10. (Category 1) లో చెప్పిన **మెంతులు, అవిసెలు, నువ్వులు, బాదాం** వాడుతూనే ఉండాలి. ముఖ్యంగా మెంతులు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఆపవద్దు.

సాధారణం గా మనకు కావాల్సిన అన్ని ప్రోటీన్స్ కూడా పైన పేర్కొన్న **అవిసెలు, నువ్వులు, బాదాంలలో** దొరుకుతాయి. కాబట్టి మీరు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ మాంసాహారం (గుడ్డుతో సహా) నెగటివ్ వచ్చేంత వరకు మానెయ్యడం మంచిది. లేనిచో లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు మాంసాహారం తినడం వలన అనవసరంగా మన లివర్, హార్ట్, కిడ్నీ, లంగ్స్ మీద ఎక్కువ భారం వేసిన వాళ్ళు అవుతారు. తద్వారా అనవసరంగా వ్యాధి ముదిరి సీరియస్ కండిషన్ లోకి వెళ్లే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

(Category 4)
తీవ్రంగా కరోనా బారినపడ్డ పేషెంట్స్ (Severe Cases): –

ఈ క్రింది వాటిలో మీరు ఏ ఒక్కటి గమనించినా, వారు Severe Cases గా గుర్తింపబడును –

1. ఆక్సిజన్ saturation - 85% కంటే తక్కువ,
2. CT స్కాన్ Co - Rad value 4 లేదా 5,

3. CRP - 10 కంటే ఎక్కువ,
4. NLR - 3.5 కంటే ఎక్కువ.

ఈ లక్షణాలు ఉన్న వారు మల్లిక్ గారిని సంప్రదించండి.

<u>స్థోమత ఉన్నవాళ్లు కింది టీ లను కూడా వాడుకోవచ్చు: -</u>

1. Sage టీ –

- ఒక కప్పు సేజ్ టీ 250 మి.గ్రా మెట్‌ఫార్మిన్ (చక్కెర రోగులకు టాబ్లెట్) కు సమానం.
- పక్షవాతం రోగులు డాక్టర్ సలహా మేరకు ఈ టీని తీసుకోవాలి.
- ఒక కప్పున్నర నీటిని బాగా వేడి చేసి, స్టవ్ ఆఫ్ చెయ్యాలి. దానిలో 1/2 చెంచా sage ఆకులను వేసి, మూట ఉంచి, 4 నిమిషాలు తరువాత వడ పోసుకొని త్రాగాలి. ఒక మనిషికి సరిపోతుంది.
- Link - https://www.amazon.in/dp/B08JCY3JB6/ref=cm_sw_r_wa_apa_glc_fabc_BMZ21D5QGG2G9EV7D77W?_encoding=UTF8&psc=1&fbclid=IwAR3ojkbDWZgOCQ97rFLrD7Zfbbd__6Le2kYuEohG7vm3ozasCvtHj-s201Y

2. **గ్రీన్ టీ; Hibiscus టీ; చమోమిలే టీ –**

- ఒక కప్పున్నర నీటిని బాగా వేడి చేసి, స్టవ్ ఆఫ్ చెయ్యాలి. దానిలో గ్రీన్ టీ 1/2 చెంచా + మందార 1/2 స్పూన్ + చమోమిలే 1/2 చెంచా వేసి, మూత ఉంచి, 4 నిమిషాలు తరువాత వడ పోసుకొని త్రాగాలి. ఒక మనిషికి సరిపోతుంది.
- **గ్రీన్ టీ link -**

  https://www.amazon.in/dp/B07DK7ZY19/ref=cm_sw_r_wa_apa_glc_fabc_643DTPRGAJESC66WT6R5?_encoding=UTF8&psc=1&fbclid=IwAR2U2vZ7IdP9nJa7EiIYCd8wdd5DS6CISp_GuqFykAzTmGy33dR_0V1dNCk

- **Hibiscus tea link -** https://www.amazon.in/dp/B072BXZGWQ/ref=cm_sw_r_wa_apa_glc_fabc_7JP3KW7HDB2T0ZYC74WH?_encoding=UTF8&psc=1&fbclid=IwAR274nCm2DrutkF0WFXdNoOF1kGketY0MJq4Rzr3_pCXVjSGjODB7I420-U

- **చమోమిలే టీ –**

  https://www.amazon.in/dp/B06XCGJK91/ref=cm_sw_r_wa_apa_glc_fabc_CEJQFERHX455KV10QP3F?_encoding=UTF8&psc=1&fbclid=IwAR2yW-EwW35Dlo49z0ebbmaDp64UWIhkvmV9KdknhXW_YB7805dqUdd6yt0

ఆ విధంగా ఒక రోజు sage టీ, మరొక రోజు mixed Tea (గ్రీన్ టీ; మందార టీ; చమోమిలే టీ) ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించండి. ఈ టీ లను ముందు జాగ్రత్త గ కూడా వాడుకోవచ్చు.